**PIERWSZA POMOC**
opracował: mgr A. Justyński

*Wakacje to okres, w którym bardzo często dochodzi do różnych wypadków i urazów.*

*O ile każdy potrafi prowizorycznie unieruchomić złamaną lub zwichniętą kończynę, założyć opatrunek na krwawiącą ranę, to w przypadku innych sytuacji wymagających udzielenia pierwszej pomocy, bywa bardzo różnie. Jesteśmy niezdecydowani, ponieważ nie znamy kolejności postępowania i nieraz nie wierzymy we własne umiejętności. W celu uzupełnienia naszych wiadomości, poniżej przedstawiam kilka procedur postępowania ratunkowego.*



***UDAR CIEPLNY***

*Udar cieplny jest stanem zagrożenia życia, w którym temperatura ciała nie kontrolowanie wzrasta, ustaje pocenie się i może dojść do utraty przytomności spowodowanej wyczerpaniem się lub całkowitym brakiem mechanizmów regulujących ciepłotę ciała. Należy pamiętać, że do udaru cieplnego może dojść także wtedy, gdy przebywa się zbyt długo w samochodzie (szczególnie dzieci!) podczas upalnych dni.*

***Objawy:***

* *zaczerwieniona, gorąca i sucha skóra*
* *wysoka temperatura ciała*
* *chwiejny chód*
* *przyśpieszone tętno*
* *przyśpieszony oddech*
* *ból i zawroty głowy*
* *nudności, wymioty*
* *mrowienie kończyn*
* *może dojść do wzmożenia odruchów i napadów drgawek*
* *zaburzenia świadomości*
* *z czasem także zatrzymanie krążenia*

***Postępowanie:***

*Przeniesienie poszkodowanego w ciemne i chłodne miejsce, ułożenie w pozycji pół siedzącej, gdy poszkodowany jest przytomny (lub przynajmniej uniesienie głowy). Udrożnienie dróg oddechowych i kontrola ważnych funkcji życiowych. Rozebranie poszkodowanego.*

*Jak najszybsze obniżenie temperatury ciała poprzez polewanie zimną wodą, owinięcie*

*całego ciała łącznie z głową mokrymi, zimnymi chustami, wachlowanie powietrzem. Opieka nad poszkodowanym do czasu przybycia lekarza.*

***UTONIĘCIE***

*Utonięcie jest to uduszenie z powodu zalewnia wodą dróg oddechowych.*

***Postępowanie:***

*Rozpoczynamy od stabilizacji kręgosłupa szyjnego, połączonego z równoczesnym udrożnieniem dróg oddechowych. Szczególnie jest to istotne w przypadku podejrzenia skoku do płytkiej wody! Sprawdzenie przytomności poszkodowanego (potrząśnij za ramiona i spytaj czy wszystko w porządku). Nawet jeśli poszkodowany jest przytomny, należy cały czas (do momentu dowiezienia do szpitala) stabilizować kręgosłup szyjny! Wezwanie pomocy*

*Udrożnienie dróg oddechowych nieprzytomnego. Należy oczyścić jamę ustną z zanieczyszczeń (rośliny, wymiociny). Nigdy jednak nie należy kierować głowy na bok (ryzyko uszkodzenia rdzenia kręgowego!). Z tego samego powodu udrażniając drogi oddechowy nie odchyla się*

*głowy poszkodowanego ku tyłowi, tylko unosi się żuchwę. Sprawdzenie oddechu (10 sekund obserwacji klatki piersiowej i słuchania nad ustami poszkodowanego) Przy braku oddechu - 5 wdechów ratowniczych. Jeżeli istnieje podejrzenie aspiracji ciała obcego do dróg oddechowych można wykonać 5 uciśnięć na nadbrzusze w kierunku do mostka. Rozpoczęcie* [*resuscytacji*](http://www.pierwszapomoc.com/299)



***ZATRUCIA***

***Zatrucia lekami***

***Objawy:***

* *zaburzenia świadomości aż do śpiączki włącznie*
* *zwolnienie lub przyspieszenie oddechu*
* *zwolnienie lub przyspieszenie tętna, także nieregularne tętno*
* *sucha lub spocona skóra*
* *zwężone lub rozszerzone źrenice*

***Postępowanie:***

*Jeśli poszkodowany jest przytomny: próba eliminacji trucizny przez sprowokowanie wymiotów (podanie ok. litra wody poczym podrażnienie palcem tylnej ściany gardła, czynność można powtórzyć). Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny: NIE WOLNO prowokować wymiotów (ryzyko zachłyśnięcia!), skontrolować parametry życiowe, w razie potrzeby resuscytacja (link). Jeśli oddech i krążenie są zachowane – ułożyć w* [*pozycji bezpiecznej*](http://www.pierwszapomoc.com/339) *i okryć. Wezwanie karetki pogotowia. Zabezpieczanie opakowań po lekach i ewentualnych wymiocin.*

***Zatrucia alkoholami***

***Objawy:***

* *euforia (pobudzenie, wzrost nastroju, zaburzenia równowagi, zaburzenia mowy)*
* *senność (zwolnienie reakcji)*
* *śpiączka - brak kontaktu z poszkodowanym;*
* *może dojść do:*
* *niedrożności dróg oddechowych*
* *wskutek opadnięcia języka na tylną ścianę gardła*
* *aspiracji wymiocin do dróg oddechowych*
* *wzmożonej utraty ciepła (alkohol rozszerza naczynia skóry)*

***Rozpoznanie:***

* *zapach alkoholu w wydychanym powietrzu*
* *zebranie wywiadu od świadków zdarzenia*
* *objawy opisane wyżej*

***Postępowanie:***

*U przytomnego: ochrona przed upadkiem, urazem,wychłodzeniem, podanie ciepłych płynów do wypicia. U nieprzytomnego: kontrola podstawowych parametrów życiowych, w razie potrzeby* [*resuscytacja*](http://www.pierwszapomoc.com/299)*,* [*pozycja bezpieczna*](http://www.pierwszapomoc.com/339)*, ochrona przed utratą ciepła,wezwanie karetki pogotowia*



***UŻĄDLENIE***

***Objawy:***

* *zmiana zabarwienia skóry*
* *obrzęk, ból*
* *zasinienie skóry*
* *zaburzenia w oddychaniu i połykaniu*
* *nudności i wymioty*
* *bóle brzucha*
* *wstrząs*

***Postępowanie:***

*Postaraj się ustalić czy ratowany jest alergikiem-jeśli jest alergikiem lub jeśli został użądlony w język, podniebienie, krtań, szyję, wezwij Pogotowie Ratunkowe. Wyciągnij żądło pęseta lub szczypczykami. Zdezynfekuj ranę i załóż opatrunek- sprawdź czy ratowany oddycha i ma wyczuwalne tętno, jeśli nie natychmiast rozpocznij reanimację*

***Nie wolno:***

*- lekceważyć użądlenia jeśli ratowany jest alergikiem*

*- zostawiać ratowanego samego, jeśli użądlenie miało miejsce w okolicy szyi, języka, wewnętrznej części policzków, podniebienia lub krtani*

*- uciskać żądła w czasie wyciągania*

***UKĄSZENIE***

***Objawy:***

* *ból w miejscu ukąszenia*
* *obrzęk*
* *krwawienie*
* *nudności, wymioty*
* *zaburzenia w oddychaniu*
* *utrata przytomności*

***Postępowanie:***

*Postaraj się dowiedzieć co ukąsiło ratowanego. Zaczerwienie zdezynfekuj miejsce ukąszenia,*

*załóż opatrunek. Sprawdź czy ratowany oddycha i ma wyczuwalne tętno, jeśli nie natychmiast rozpocznij reanimację. Ponaglaj przyjazd Pogotowia Ratunkowego, jeśli objawy się nasilają*

***Nie wolno:***

*- wysysać jadu ustami*

*- rozcinać miejsca ukąszenia*

*- stosować zimnych okładów*

*- podawać bez porozumienia z lekarzem leków przeciwbólowych*